

一般成人筋力トレーニング教室利用のための

# 講習会 参加者募集中!



## 一般成人筋力トレーニング教室とは？

対象：御嵩町在住または在学・在勤の方  
 高校生～概ね64歳  
 ※65歳以上の方には  
 高齢者筋力トレーニング教室をお勧めします

開催施設：伏見にここ館・みたけ健康館  
 御嵩町防災コミュニティセンター

## 講習会とは？

- ・一般成人筋力トレーニング教室を利用する際の施設利用方法の説明
- ・トレーニングマシンを実際に使用しながらセッティング・注意点などの説明

筋トレマシンを活用した健康づくり・プレ介護予防を目的としています



## 講習会のお知らせ

日時：3月14日(土) 19:00～20:30 (受付：18:45～)

会場：御嵩町防災コミュニティセンター

受講料：300円

定員：10名

※希望者が5名以下の場合は次回となる場合があります。

日時：4月18日(土)  
 19:00～ (受付：18:45～)

場所：みたけ健康館

## 【講習会申込み先】

(一社)みたけスポーツ・文化倶楽部

可児郡御嵩町中 2777-28

Mail：mitasuma@ma.ctk.ne.jp

TEL：50-7846

申込み期日：3月6日(金)

申込用メールが  
 起動します



## 講習会参加後は

一般成人筋力トレーニング教室開催日に自由にご利用いただけます  
 利用の際には回数券(6枚綴り・1部1,000円)が必要です

【回数券販売箇所】B&G 海洋センター  
 伏見にここ館  
 みたけ健康館

※御嵩町防災コミュニティセンターでは  
 取り扱っておりません。

裏面に  
 各施設の  
 教室開催  
 予定日時を  
 掲載して  
 います

# 一般成人

講習会を受講された 高校生 ~ 概ね64歳

回覧

## 筋力トレーニング教室 3月の利用日のご案内

※ ◎印は開催日です

### みたけ健康館

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日	◎	◎	
2	月	◎		◎
3	火			◎
4	水		◎	◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月		◎	◎
10	火			◎
11	水			◎
12	木		◎	◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水			◎
19	木		◎	◎
20	金			
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			◎
24	火		◎	◎
25	水			◎
26	木			◎
27	金		◎	◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月			◎
31	火		◎	◎

### 伏見にこここ館

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日	◎	◎	
2	月			◎
3	火			◎
4	水			◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水			◎
12	木		◎	◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水			◎
19	木			◎
20	金			
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			◎
24	火			◎
25	水			◎
26	木		◎	◎
27	金			◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月			◎
31	火	◎		◎

### 御嵩町防災コミュニティセンター(上之郷)

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日			
2	月	◎		◎
3	火			◎
4	水	◎	◎	◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土			
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水	◎	◎	◎
12	木			◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水		◎	◎
19	木			◎
20	金			
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			◎
24	火			◎
25	水	◎	◎	◎
26	木			◎
27	金			◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月		◎	◎
31	火	◎		◎

《一般成人筋力トレーニング教室・講習会に関するお問い合わせ》

みたけスポーツ・文化倶楽部 TEL:50-7846

《一般成人筋力トレーニング利用回数券について》

御嵩町防災コミュニティセンターでは、回数券を販売していません。

回数券は、B&G海洋センター・伏見にこここ館・みたけ健康館(◎印時間中)

でお求めください。

裏面もご覧ください ⇒